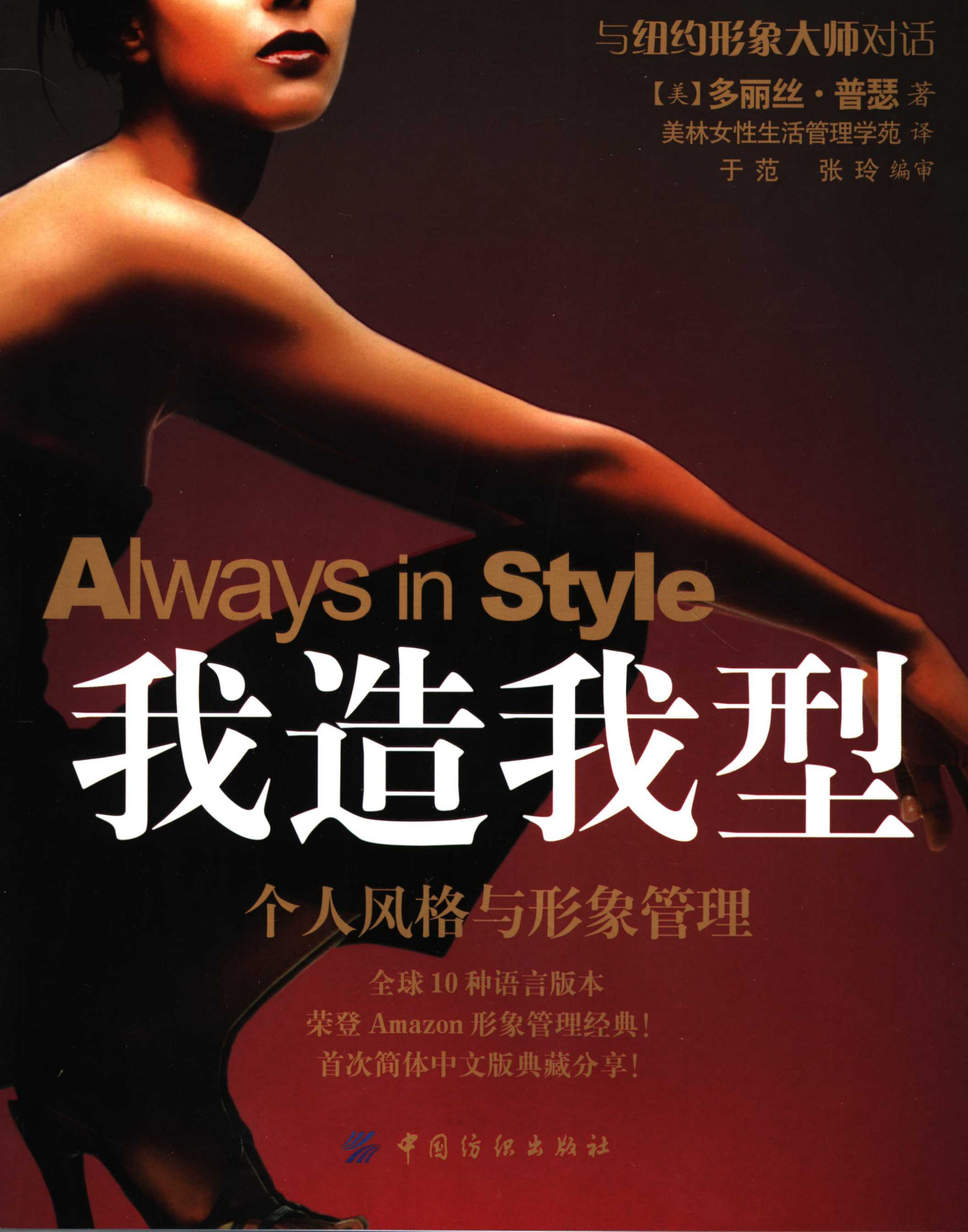




与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著

美林女性生活管理学苑 译

于范 张玲 编审

Always in Style

# 我造我型

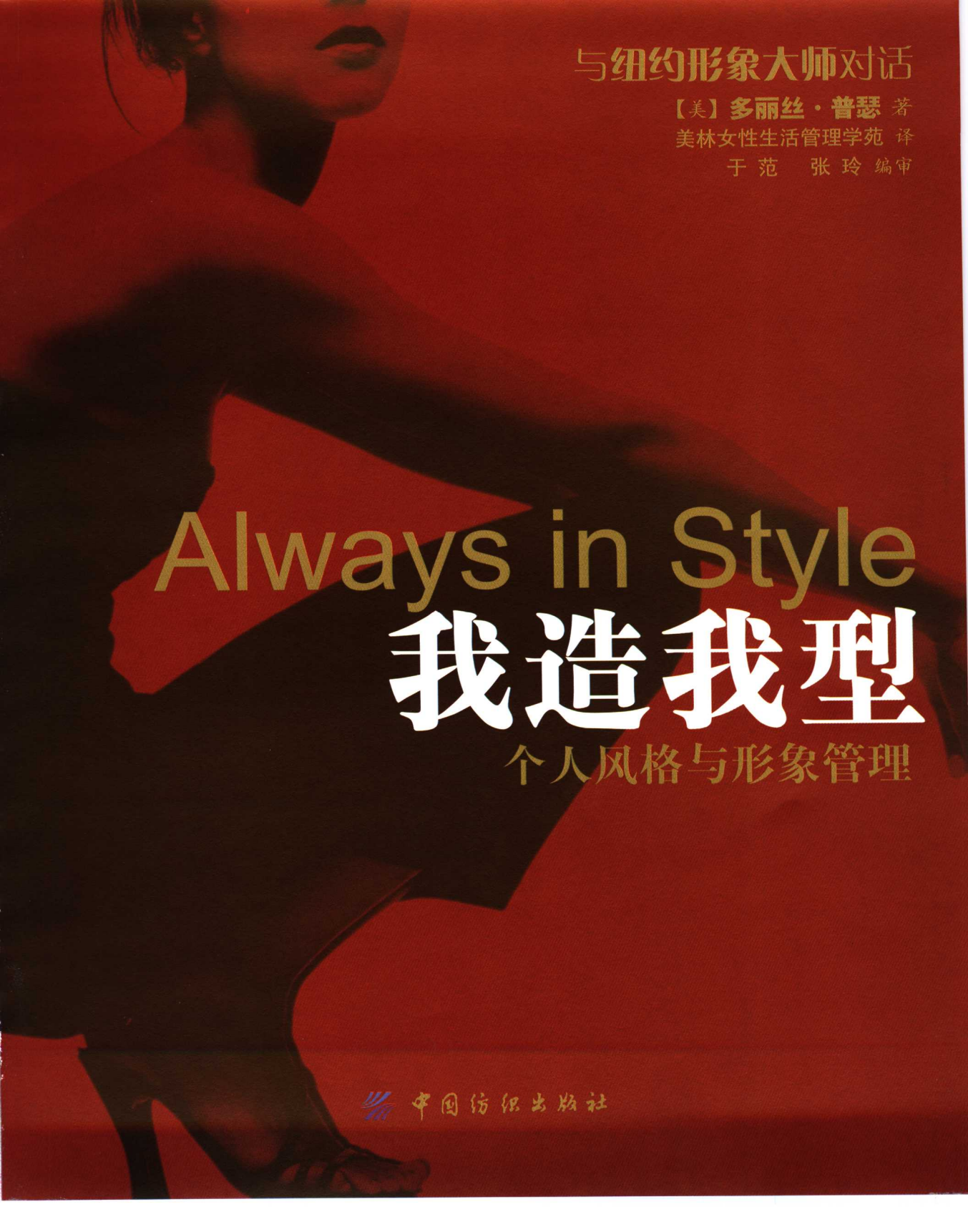
个人风格与形象管理

全球 10 种语言版本

荣登 Amazon 形象管理经典！

首次简体中文版典藏分享！

 中国纺织出版社



与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著

美林女性生活管理学苑 译

于范 张玲 编审

Always in Style

# 我造我型

个人风格与形象管理

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书是与纽约形象大师对话系列丛书的第一本,是由国际著名形象设计大师与形象设计教育专家、AIS系统创始人,多丽丝·普瑟(美)所著。本书从消费者视角出发,以通俗的语言、直观的图片 and 实例讲解服饰搭配的原则及扮靓的技巧,使读者通过重新认识自我,找到适合自己的风格,并逐渐形成“时尚常变、风格永存”的个人形象魅力。

Copyright © AIS Marketing Services, Inc.

Copyright © 2003 By Shinning Culture Publishing Company

本书中文简体版经商鼎文化出版社(台湾)授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:01-2006-1850

### 图书在版编目(CIP)数据

我造我型:个人风格与形象管理/(美)普瑟著;美林女性生活管理学苑译.—北京:中国纺织出版社,2007.1

(与纽约形象大师对话)

ISBN 978-7-5064-4099-8

I. 我… II. ①普…②美… III. 女性—形象—设计

IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127741 号

---

策划编辑:刘 磊 刘艳雪 责任编辑:王文仙 特约编辑:刘晓娟 刘艳雪  
责任校对:楼旭红 责任设计:何 建 责任印制:初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing @ c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:12.5

字数:187千字 印数:1—8000 定价:38.00元

ISBN978-7-5064-4099-8/TS·2283

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



## 作者简介

A stylized, handwritten signature of Doris Pooser in gold ink.

Doris Pooser 从事流行与美学产业二十余年，是国际知名的形象管理专家与时尚教育家。

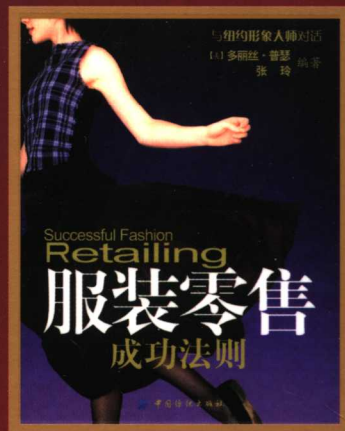
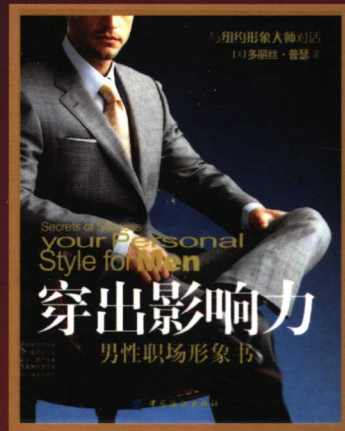
Pooser 女士曾先后担任美国纽约 Nordstrom 百货公司、Bloomingdale's 百货公司、JC Penny 百货公司、QVC（美国最大电视购物频道）、HSN（美国最大网络商城）、Mary Kay 等国际知名零售企业与化妆品品牌的大师级时尚顾问。

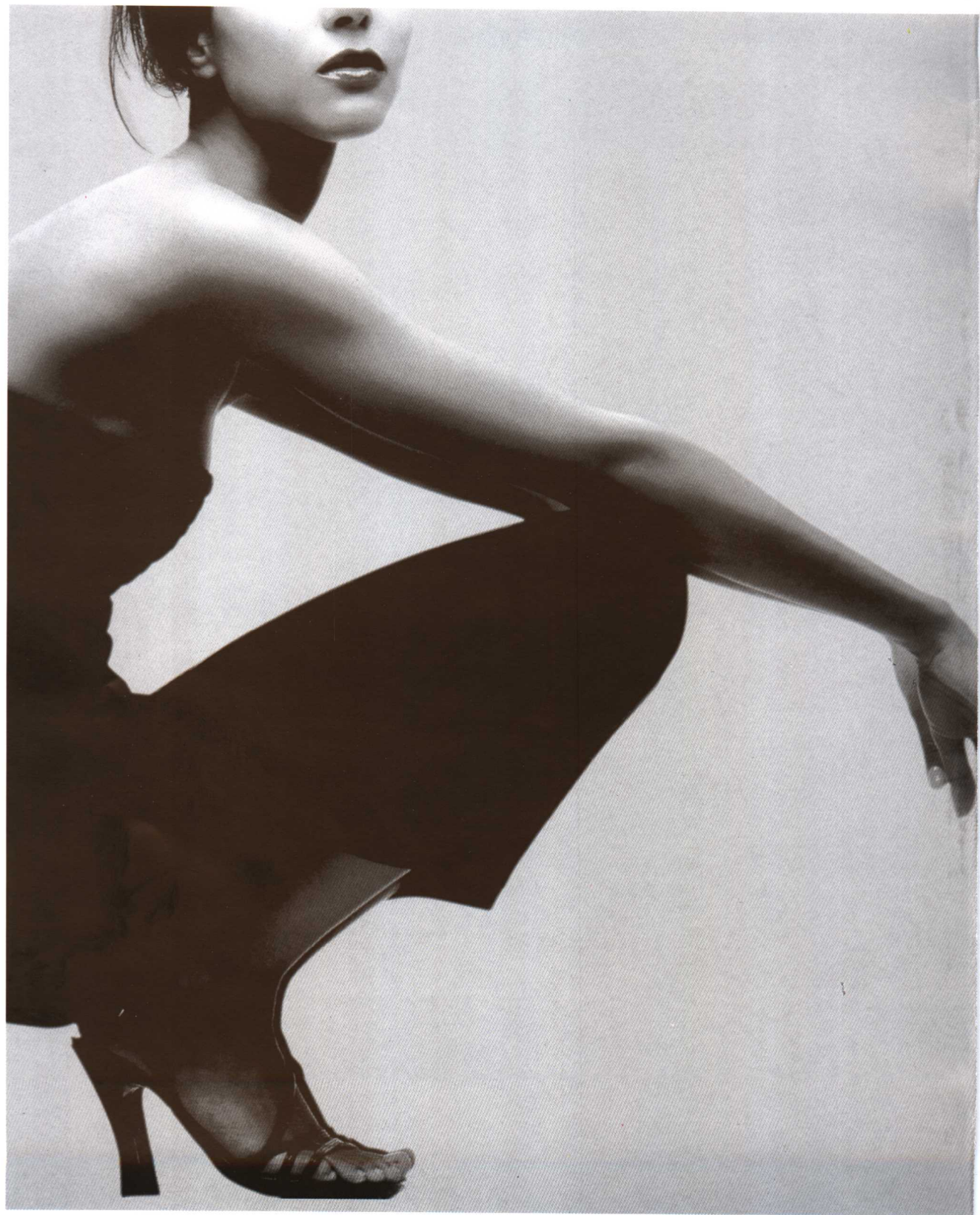
其形象管理系列专著已被翻译成十多种语言，成为时尚界巨著。

其所独创的 AIS (Always In Style) 个人色彩、体型和风格诊断的形象管理系统，已在欧、美、日等国家授权经营，并已在全球培训四千位以上形象管理顾问，其在日本的被授权者 Impressions 为日本皇室的形象顾问。

# Always in Style

# 与纽约形象大师对话





# Always in Style

我造我型 —— 个人风格与形象管理

全球 10 种语言版本

荣登 Amazon 形象管理经典！

首次简体中文版典藏分享！

# Always In Style

## 前言

流行会变，但是你的个人风格却不会变，它始终是你个性的写照！

你的个性是倾向保守还是倾向夸张？

不论你的个人风格如何，

你都可以从本书得到让自己永远风采翩翩的穿着秘诀。



人们若想仪表不俗，就必须穿着能够彰显自己外形特征、表达个性、合乎潮流的衣服，其穿着应该能够形成自己的风格。夏奈尔(Coco Chanel)多年前说过，风格不朽而流行常变(style stays forever and fashion keeps changing)。不论风格和流行，都很重要。你可以利用书中所揭示的简单原则，发展自己的风格，最后形成能够反映自己个性的流行风貌。

在过去几年中广受欢迎的四季色彩系统，让许多女性开始寻找自己的“颜色”。但是许多人却搞不清楚自己究竟属于哪一个季节色系。你可能被甲色彩顾问判断为属于春季色系，却被乙顾问诊断为属于夏季色系。

根据过去几年我对皮肤专家、护肤和美发工作室、彩妆工作室、色彩学家和艺术家的咨询，发现原来的四季基本色彩系统的确需要扩充。我发现没有一个人是完全的“温暖(warm)”或“寒冷(cool)”。我们所有人都具备这两种特质，只是比例高低的差异而已。因此，一个简单的季节色系，是无法充分描述我们每个人的色彩属性的。你可能在某个季节色系中找到许多适合你的颜色，不过该色系的所有颜色却未必完全适合你。你应该从中挑选适合自己的颜色，加上其他季节色系中适合你自己的色彩，才能架构出能充分反映自己肤色、眼睛和头发颜色的独特组合的个人调色盘。

# Always In Style

这就是 AIS 季节色彩系统的科学基础。我将在本书中介绍全新的色彩系统。由此，你会更容易找到最适合自己的颜色，扩大自己的用色选择，学习如何以独特的方式，搭配出彰显自己外形特征优点的穿着风格。

第一版 *Always In Style* 出版后，许多后续新书都根据这个扩充过的色彩系统，延伸发展。现在专业的形象顾问们都在使用这个扩充色彩系统。大部分女性同胞都了解了创造个人独特性的重要性，想要充分享受色彩和款式选择上的弹性多变！

每年流行服装的色彩明暗和浓淡不断变化。AIS 是较早提出更新个人用色系统必要性的形象管理系统，并通过《AIS 流行快报》(*Always In Style Portfolio*)报道当季新色彩、用色种类和流行主题。

很多来自世界各地的服装设计师和专家，都对我的理论表现出高度兴趣，选择颜色的确很重要，不过，这只是个人风格的一小步，最重要的是必须先选择能够彰显自己体型特质的服装。难道你会让南希·里根 (Nancy Reagan) 和依丽莎白·泰勒 (Elizabeth Taylor) 穿同样款式的红色裙装吗？

当然不会！可是，原因为何？这就是我开发出 AIS 的风格理论的原因。

穿着适合自己身体线条的衣服，建立个人风格的要点，所以，我在本书，先介绍身体线条理论。正确地认识自己的身体线条，可以帮助你选择穿起来像是自己风格的延伸的服装。

穿上适合你身体线条且颜色正确的衣服，是建立个人风格的起点，再综合考虑你的个性特点，你就找到自信的个人风格了。

我希望《我造我型》(*Always In Style*) 这本书能够帮助各位还没有找到自己风格的读者，逐步建立起自我欣赏、乐在其中的个人风格。至于那些已经具备个人风格的读者们，也能够借助本书的原则，让自己更进一步提升，达到永远风采翩翩的境界。

多丽丝·普瑟



Doris Pooser

# 作者导言



## 如果……

“如果”！各位中有多少人有一份“如果”表？我自己曾经有一张很长的表——如果我矮一点，如果我的手臂和腿不这么长，如果我的肤色好一点，如果我的脸不这么方，或者如果我能够长得像我的朋友玛丽……

我不是仅仅说说这些“如果”而已，我是真的曾经设法改变我自己。我设法去掉头发里的红发丝；利用深色粉底，把我的下巴修成鹅蛋形，故意驼背，好让自己看起来矮一点；而且有好几年一直为自己糟糕的皮肤感到非常不好意思；甚至模仿玛丽的穿着，穿上了在她身上看起来非常棒、上面有柔软蝴蝶结的丝质衬衫……但结果是，我越是努力模仿她，就越感到受挫折。我发现模仿一个根本就不是自己的别人，是非常困难的挑战！

最后，我决定好好地看看自己，接受自己，重新开始。我分析了自己的体型、把它和别人的体型比较。我注意到不同特点的服装可以适合相应的各种体型。我把这样的理论用在数以百计的女性身上后，我了解到每位女性都拥有自己独特的个人风格。这个个人风格是由她独特的体型、脸型、个人色彩特质和个性所决定的。你不需要千方百计地去改变这些事实。不过，你的确需要找出自己的独特特质，并设法与它们共处。

我现在已经接受了自己的方下巴，穿可以平衡自己长手长脚的衣服，利用自己的高度，化可以搭配自己个人色彩的彩妆，还省下一大笔上发廊的钱——因为我不再改变自己的发色了。做自己实在容易且有趣得多了！我也因此获得更多的赞美。现在，我有自己的风格——一个和玛丽非常不一样的风格！我不再羡慕她了，因为我也有自己的风格！

这本书讲的就是这些：告诉你如何发展属于自己的独特风格。

多丽丝·普瑟



Doris Pooser





# 目 录 Contents

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一篇 风格 .....       | 1  |
| 1 何谓穿着得体的女人 .....  | 1  |
| 2 寻找你的风格 .....     | 5  |
| 3 风格的定义 .....      | 16 |
| 第二篇 你的身体 .....     | 19 |
| 4 发掘你的身体线条 .....   | 19 |
| 5 你属于哪种体型 .....    | 33 |
| 6 服装是你自己的延伸 .....  | 38 |
| 第三篇 你的服装 .....     | 43 |
| 7 你的服装线条 .....     | 43 |
| 8 找出你的细部线条 .....   | 49 |
| 9 影响服装线条的元素 .....  | 53 |
| 10 设计师所使用的线条 ..... | 63 |
| 第四篇 尺寸 .....       | 73 |
| 11 比例与合身度 .....    | 73 |
| 12 何谓超常尺寸 .....    | 80 |
| 13 选对饰品的重要性 .....  | 85 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第五篇 流行与我 .....         | 95  |
| 14 流行的三个层次 .....       | 95  |
| 15 如何保持时尚 .....        | 101 |
| 第六篇 关于颜色 .....         | 111 |
| 16 颜色的力量 .....         | 111 |
| 17 颜色的特质 .....         | 114 |
| 第七篇 五颜六色 .....         | 127 |
| 18 找出你的主要颜色和次要颜色 ..... | 127 |
| 第八篇 衣橱计划 .....         | 157 |
| 19 找到成本最低的衣橱计划 .....   | 157 |
| 20 衣橱更新计划 .....        | 161 |
| 21 整理你的衣橱 .....        | 167 |
| 22 有效的购物 .....         | 169 |
| 23 各种身体线条的衣橱规划 .....   | 171 |
| 风格永存 .....             | 185 |